

N° 34  
DICEMBRE 2008



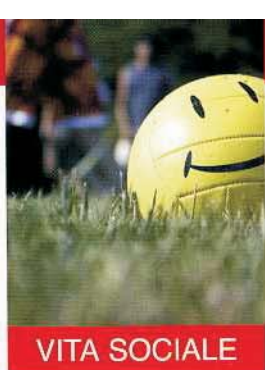
**TENNIS**

**Tathiana Garbin vince  
il titolo italiano di serie A1**



**TENNIS**

**Fit Sicilia Gabriele Palpacelli  
è il nuovo presidente**



VITA SOCIALE

# Novità&servizi



## TC2 E CENTRO MEDICO MANTIA, AL VIA LA CONVENZIONE

La pratica sportiva, le attività ginniche e il movimento in generale sono alla base del vivere bene. Purtroppo, talvolta, gli infortuni improvvisi, le fastidiose infiammazioni di tendini e muscoli, il mal di schiena, e altro, costringono lo sportivo a periodi di forzata inattività, con evidenti conseguenze psicofisiche. Attendibili indagini statistiche mostrano come, chi pratica sport, alle prime avvisaglie di una patologia, tenda a curarsi da solo, salvo poi richiedere una consulenza medica in un secondo tempo. Spesso, però, il tempo perso costituisce un danno per l'atleta, che finisce per allungare i suoi tempi di recupero. E quando ci si rivolge al medico non sempre si riesce a sottoporsi a una visita medica specialistica in tempi brevi. Il Centro medico Mantia e il Tennis club Palermo 2 propongono a tutti gli iscritti del circolo una convenzione, con lo scopo di facilitare il più possibile l'accesso degli iscritti (sia in termini di tempo che economici), a una visita specialistica, agli accertamenti diagnostici conseguenti e quindi a poter avere in tempi brevi una diagnosi certa e una cura medica e fisiatrica adeguata. La formula prevede un cospicuo abbattimento delle spese relative alla visita specialistica e all'eventuale esame ecografico e, su uno sconto del 20% per tutti i trattamenti fisiatrici e per le altre prestazioni. Le modalità di accesso alla convenzione avverranno in tempi rapidi, tramite prenotazione telefonica ai numeri 091.581393, 091.6112207, 091.326813 o recandosi direttamente presso il Centro medico. Per accedere alla convenzione è necessario esibire al Centro medico la propria tessera Tc2.

### LE VOSTRE FOTO AL TC2

È possibile richiedere le foto degli eventi del club, nelle quali siete presenti, al fotografo ufficiale del club, Marco Manetta, al numero 392.1784727 o alla e-mail [marcomanettaph@libero.it](mailto:marcomanettaph@libero.it).

### OCCHIO ALLE BACHECHE

Da un anno il club ha attivato un servizio per comunicare ai propri iscritti informazioni e iniziative, attraverso sms (comunicando il proprio numero di cellulare in segreteria), il sito internet e le bacheche poste all'interno del bar centrale, in portineria, davanti al campo 8. Inoltre, comunicandolo alla direzione, è possibile pubblicare annunci per la vendita o l'affitto di beni sul sito internet del circolo ([www.tcpa2.com](http://www.tcpa2.com)) e all'interno del magazine sociale. Continua la convenzione con 10 sale cinematografiche che offrono i biglietti a 4 euro (ritirabili in segreteria).

### Vodafone, arriva la fidelity card

Il Tc2 ha attivato una nuova convenzione, questa volta con Vodafone, in esclusiva per i propri iscritti. Chi ha compilato e consegnato in segreteria i moduli della compagnia telefonica, riceverà la fidelity card, che dà diritto allo sim omaggio per il passaggio a Vodafone, allo sconto del 50% sulle sim, del 5% sui telefonini e del 15% sugli accessori. La promozione è valida nei punti vendita Vodafone di via marchese di Villabianca 25, via G. Sciuti 226 e corso Calatafimi 320.



FITNESS

## L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

**C**hi di noi durante un incontro di tennis, una seduta di atletica, una partita di calcio, o un esercizio in palestra non ha avvertito dolore al gomito, contratture muscolari alle gambe o ai muscoli della colonna vertebrale? Credo che un po' tutti, dagli atleti professionisti ai dilettanti, agli amatori, incorrano in questi piccoli inconvenienti che, se trascurati, determinano lunghi periodi di stop dalla attività ginnico sportiva, minando anche la qualità della vita di relazione e di quella lavorativa. La prevenzione dell'infortunio gioca un ruolo fondamentale e il concetto di prevenzione è piuttosto ampio. Comprende, infatti, un'adeguata preparazione fisica, necessaria per elasticizzare i gruppi muscolari, garantendo loro una adeguata ossigenazione e consente di armonizzare la postura, evitando sovraccarichi articolari. Prevenzione significa non oltrepassare il limite-soglia della fatica. Per esempio l'accumulo di acido lattico, che rap-

presenta la causa più frequente per l'insorgenza di strappi muscolari. Prevenire, alcune volte, significa bloccare l'attività sportiva all'insorgere del dolore, anche se lieve. Un esempio per tutti: il classico tennis elbow, o gomito del tennista, in fase iniziale è riconducibile a una banale infiammazione dell'inserzione del tendine estensore comune dalle dita al gomito. La componente infiammatoria è rappresentata da edema (raccolta liquida) facilmente risolvibile con un breve periodo di riposo, medicinali locali, applicazioni di crioterapia, applicazioni di tecarterapia, laser terapia di potenza. La stessa patologia, sottovalutata e trascurata nel tempo, porta a delle modifiche anatomo-strutturali dell'inserzione tendinea, con presenza di calcificazione (evoluzione dell'edema) e addirittura dell'osso, con presenza di periostite (infiammazione dell'osso). In questo caso le cure (onde d'urto e infiltrazioni locali ecoguidate) e il riposo risultano, sia temporal-

mente sia economicamente, lunghe e gravose, e rendono necessario, nei casi più complessi, anche un intervento chirurgico. Questo esempio abbastanza calzante è estendibile alle patologie della colonna vertebrale, alla patologia muscolare etc. Appare ovvia, dunque, la necessità di una costante sinergia tra lo sportivo e il centro medico di riferimento, che deve annoverare tra le sue fila importanti figure professionali: un'equipe medica con adeguate attrezzature di diagnosi e cura, fisioterapista, massoterapista, personal trainer e un biologo nutrizionista, che possa modulare i programmi di alimentazione in base alle esigenze dei singoli atleti, con il relativo controllo del peso corporeo, consentendo una progressiva trasformazione della massa grassa in massa magra. Una corretta applicazione dei criteri preventivi elencati è basilare per poter praticare con piacere lo sport e, perchè no, migliorare la propria performance.

